

健康中国： 让有质量的健康科普走近你我

新华社上海3月29日电 过敏季如何应对皮肤干裂、春季呼吸道传染病如何防治、青少年如何预防近视……当生活中遇到这些健康问题，你会如何寻找答案？近日，国家卫生健康委宣传司组织编写的“健康中国·你我同行”第二批新书在上海发布，让医学科普的高质量发展再次成为业内热议的话题。

每个人都是自己健康的第一责任人，对家庭和社会都负有健康责任。普及健康知识，提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本最经济最有效的措施之一。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，推进健康知识普及行动，实现从“以治病为中心”向“以人

民健康为中心”转变。然而在移动自媒体、人工智能飞速发展的当下，医学科普的权威性、专业性屡受挑战。如何创新传播方式，把深奥的医学知识转化为通俗易懂的“健康手册”，成为当下医学界人士不断思索和探寻的方向。

在新书编写者之一、复旦大学附属妇产科医院教授徐丛剑看来，让正确科普“入脑”“入心”“入行”，专业医务人员责无旁贷。自媒体的发展一方面能最大化地扩大科普的传播效应，但一些伪科普、健康谣言难免让百姓无从分辨。而专业医务人员出品的“硬核”科普，则是对抗这些伪知识最有力的武器。

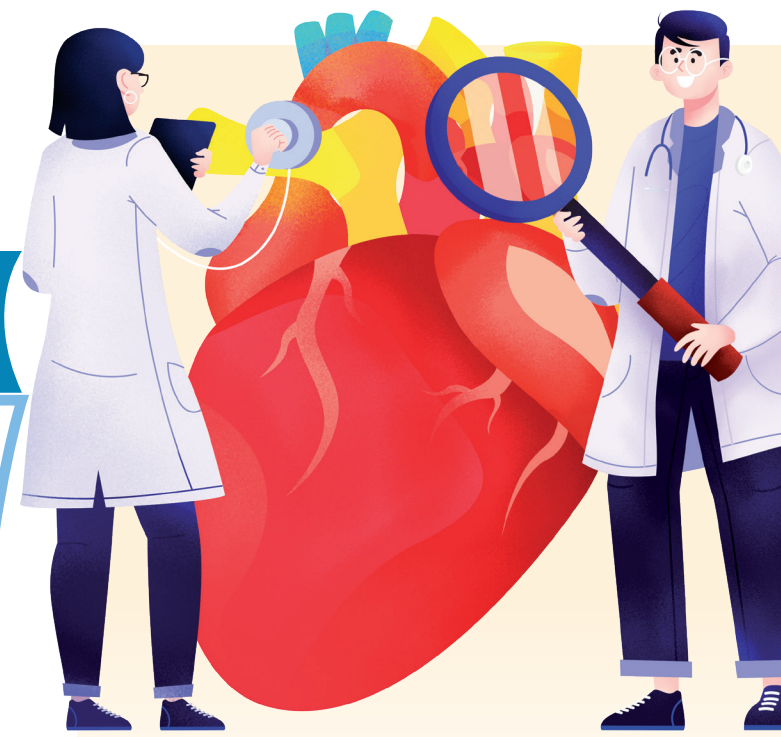
2021年，围绕健康中

国15项行动，在专家指导委员会指导下，国家卫生健康委宣传司组织动员全国知名医学专家，以编写科普读物的形式，参与健康科普事业，受到业内积极响应。首批图书出版后引起社会广泛关注，深受人民群众喜爱。

“普及健康知识是在赋能人民群众，让他们有能力追求更高质量的生活和更加富有的精神世界。”对于出版科普读物的意义，国家卫生健康委副主任李斌曾如此评价。时隔一年，在多位专家的倾情付出下，第二批图书顺利出版，聚焦与人民群众日常生活息息相关的健康知识和技能，全方位、全周期促进人民健康。

“健康科普是最好的‘眼药水’。”作为一名眼科医生，新书编写者之一、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长周行涛对科普的重要性深有体会。多年来，他虽然一直致力近视领域的临床研究和治疗，却坚持把“让每个人都能重视对眼睛的爱护，从小开始预防近视”当做职责和使命。在周行涛看来，防治结合，“防”是第一位，要被永远放在最优先的位置。

“做科学、权威、实用、通俗易懂的科普，是践行卫生健康文化建设的重要体现。”李斌呼吁，业内要聚焦高质量发展及社会风尚引领，针对群众所需不断推出优质健康科普作品，为万千家庭的幸福健康保驾护航。



揪出心衰的 隐形推手

随着现代生活节奏的加快，不良生活习惯已悄然成为心力衰竭（简称心衰）的隐形推手，严重影响患者的生活质量和寿命。不过，只要及时揪出这些推手，改变日常生活中的不良习惯，就能在很大程度上降低心衰风险。

高盐饮食——减少盐分摄入。高盐饮食是导致高血压的重要因素，而高血压是心衰的主要危险因素之一。因此，减少食盐摄入，是预防心衰的重要措施。建议每日食盐摄入量不超过5克，可尝试使用香料替代盐来增添食物风味。此外，将饮食“颜色”丰富化，多吃富含抗氧化剂的蔬菜、水果，比如深绿色蔬菜、红色蔬菜、多种颜色的豆类和果实，能够帮助减少心脏病风险，保护心血管健康。

久坐不动——适度运动。缺乏锻炼会导致体重上升，增加心脏负担。适度的运动则能改善心脏功能，降低心衰风险。建议别长时间坐着不动，每小时起身活动5—10分钟；每天进行30分钟的有氧运动，如快步走、慢跑、游泳等；运动时应避免过度劳累，有心血管疾病风险的人群，须在医生指导下进行锻炼。

高压状态——管理压力。精神长期处于高压状态不仅影响情绪，也是导致心

衰的一个不容忽视的因素。生活中，可以试着通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松，以及花时间与家人、朋友相聚，或是培养一项兴趣爱好，从而释放压力。

吸烟饮酒——戒烟限酒。吸烟和过量饮酒是导致心衰的两大因素。烟草中的尼古丁等有害物质会破坏心脏功能，增加心脏病风险；过量摄入酒精会直接影响心脏肌肉，导致心脏结构和功能变化。因此，戒烟限酒（心脏病高危人群应完全戒酒）对预防心衰至关重要。

作息紊乱——规律睡眠。睡眠质量直接影响心脏健康，长期睡眠不足或睡眠过度都可能增加心衰风险。因此，建议成年人每晚睡眠7—8小时，并保持规律的睡眠时间。

超重肥胖——控制体重。肥胖是心衰的又一危险因素，体重的增加会给心脏带来额外负担，长期下去可导致心脏功能障碍。因此，通过合理饮食和规律运动控制体重，并将其长期维持在正常范围，是预防心衰的有力措施。

总之，心衰的预防并不是一蹴而就的，在日常生活中持之以恒地关注和改进生活方式，才能为心脏健康保驾护航。（综合）

专家提示

别轻易用“以毒攻毒”的防过敏偏方

春季，不少花粉过敏患者迎来最难熬的时期。专家提示，一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏，这种“以毒攻毒”的民间偏方尚缺乏明确的科学共识，建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

“蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒，有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜，‘以毒攻毒’来让身体接纳花粉，减少过敏的发生。”北京大学人民医院耳鼻喉头颈外科主任医师王旻表示，尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用，但这种方法并没有明确的科学共识。

花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应。据了解，引发花粉过敏的植物以风媒花为主，

春季常见的有圆柏、榆树、杨树等，秋季则以蒿草最为常见，这些风媒花外观往往不是典型的“花朵”，但其花粉量大且随风散播。王旻建议，对于花粉过敏的患者来说，了解并避免接触自己的过敏原最为重要。

针对食物过敏，也有家长会采取让孩子少量多次接触，来“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良并不推荐轻易尝试这种做法。她介绍，花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生，可以造



成重度湿疹、特应性皮炎，自行脱敏可能造成危险。她建议，切勿在没有医生指导下自行给孩子喂食导致过敏的食物。

多运动能改善过敏体质吗？马艳良认为，过敏与遗传和环境等多种因素有关，通常不能根治。多运动可以增强身

体免疫力，提高身体抵抗外界过敏原的能力，有助于改善过敏体质，但避免接触过敏原更加重要。建议患者必要时可进行过敏原检测，积极配合医生进行治疗，日常注意做好防护工作，如外出佩戴口罩、护目镜等，来降低过敏发作的概率。（据新华社）

春季护肾

老年人需做好健康综合管理

春季气候多变
老年慢性肾脏病患者
尤其要做好健康综合管理
避免因气候的变化
引起病情加重或复发



老年肾脏病患者症状往往并不典型，易出现误诊和漏诊；服用药物种类较多，药物对肾脏的影响同样需引起重视；要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示，春季气候多变，也是疾病多发季节，老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理，避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降，老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱，容易发生急性肾损伤，甚至导致严重肾脏功能的缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任刘昕表示，一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病，这些疾病相互影响，加剧肾脏损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统脏器的运转变得更糟糕，形成恶性循环。

专家表示，多病共存的老年人，更要注重对肾脏疾病的筛查，做好尿常规、肌酐和肾脏的超声筛查等，医生会根据检查结果进行综合判断，决定是否需要做进一步的检查。

刘昕特别提醒，老年人在开始服用新药时，要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响，确定合理的剂型、剂量以及对肾功能的监测频率，从而更好地保护肾脏健康。

老年慢性肾脏病患者在饮食上需要注意什么？北京医院肾内科副主任医师孙颖建议，此类患者要坚持少盐控油，保证优质低蛋白饮食摄入，适量摄入豆制品，如豆腐等植物性蛋白更有利于减轻肾脏负担；保证充足的能量摄入，增加蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食，如红薯、土豆、山药等；做到蔬菜充足，水果适量。（据新华社）

运动后不洗澡 背上长痘

痘痘并非只会长在脸上，它会侵袭任何有皮脂腺或毛囊的身体部位，包括背部、胸部和肩部等。后背属于视线盲区，长痘后尤其让人苦恼。事实上，背部长痘与日常生活习惯息息相关，其中，运动出汗后未及时洗澡是常被忽视的重要原因之一。

运动时，由于血液循环加速，皮脂腺分泌会更加旺盛，导致出汗增多。如果出汗后不及时洗澡，汗水、皮脂和污垢会混合形成一层污垢膜，附着在皮肤上，这也为痤疮丙酸杆菌的生长提供了温床。另外，运动后衣物可能被汗水浸湿或含有汗渍，背部皮肤与之不断摩擦，也会增加毛孔堵塞、细菌感染风险，从而诱发或加重背部痤疮。

相比于其他部位，背部发生痤疮后通常难以自行观察和处理，往往经久不愈，可能导致色素沉着、皮肤疤痕等问题。除了影响美观，背部痤疮严重时还会引发疼痛和

不适，发展到一定程度，可能影响睡眠，给日常生活带来困扰。平时可采取一些措施来预防背部痤疮发生。

保持皮肤清洁。运动后及时洗澡，以清除多余皮脂和汗液，条件不允许时，可先换下汗湿的衣物。注意选择适合自己肤质的洗浴用品，避免使用过于刺激的产品。

控制皮脂分泌。保持饮食均衡，少食油腻辛辣食物。多摄取富含维生素A、E的食物，如胡萝卜、菠菜等，有助控制皮脂分泌，减少痤疮发生风险。

规律作息、放松心情。保证充足的睡眠时间，尽量放松心情、减轻压力，可以调节激素、避免内分泌失调，有助预防痤疮发生。

选择合适的衣物。穿透气性好、吸汗速干的衣物，能保持背部干爽，减少细菌滋生。注意避免长时间背包或穿紧身衣物，以免摩擦背部皮肤，引发痤疮。（据《生命时报》）